

ほけん だより 5月号

令和2年5月7日
狛江市立狛江第四中学校
保健室

長期休校が始まり2ヶ月が経ちました。皆さん、朝は学校生活と同じ時間に起きていますか？一日パジャマで過ごしていませんか？…学校に行けず、家から出られない今の生活で、規則正しい生活を送ることは、とても困難です。しかし、一人ではできなかったことも「みんなも頑張っている」と思えば、少し気持ちが強く持てるかもしれません。先日行ったアンケートが、そのきっかけになれば幸いです。

～アンケートの結果を踏まえて～

体調面での取り組みについて

多くの生徒が体調面を考えて、できることに取り組んでいることを嬉しく思います。友人の取り組みを知り、できそうな事は真似してやってみるのもいいですね。

起床時刻・睡眠時刻について

アンケート結果をみると、学年が上がるにつれて遅寝・遅起きの生徒が多くなる傾向があります。

【早寝・早起きクイズ♪】

Q1 夜ふかしするとたくさんの方ができて良い



A. 体内時計のリズムが夜型化すると、日中学習に集中できない、眠くて仕方がないなど、頭も身体も十分に働かない状態になります。また、睡眠の質が低下し、疲れが溜まりやすくなる、やる気やイライラなど感情をコントロールする力が低下するなどの問題もあります。

Q2 朝方の方は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い



A. 早寝早起きをしている朝方の人と、遅寝遅起きをしている夜型の方の勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も朝方の方が良い傾向にあるという研究報告があります。

心身の健康状態について

健康状態について「良い」が多数でしたが、なかには「不安が強い」「イライラしている」などの回答もいただきました。日常生活を送ることができない今の現状では、誰しも少なからず感じるのだと思います。ご家庭でお困りのことなどありましたら、本校に電話相談をしてください。

また、専門機関をご希望の場合は、多くの臨床心理士、公認心理師が所属している協会「新型コロナこころの健康相談電話」などを開設していますので、ご参考ください。

一般社団法人 日本臨床心理士会

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

一般社団法人 東京公認心理師協会 こども相談室

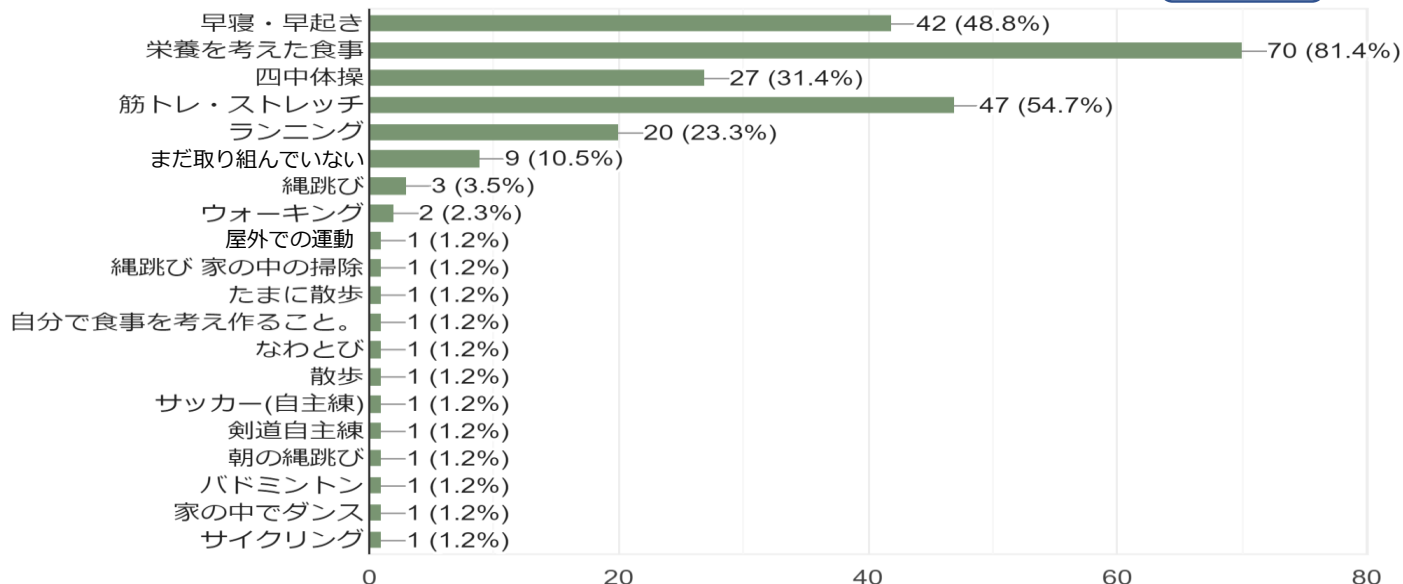
http://www.tsccp.jp/k_s/index.html

アンケートの集計結果を一部共有させていただきます。回答にご協力いただき、ありがとうございました

休校期間中、体調面で取り組んでいることを教えてください（複数回答可）

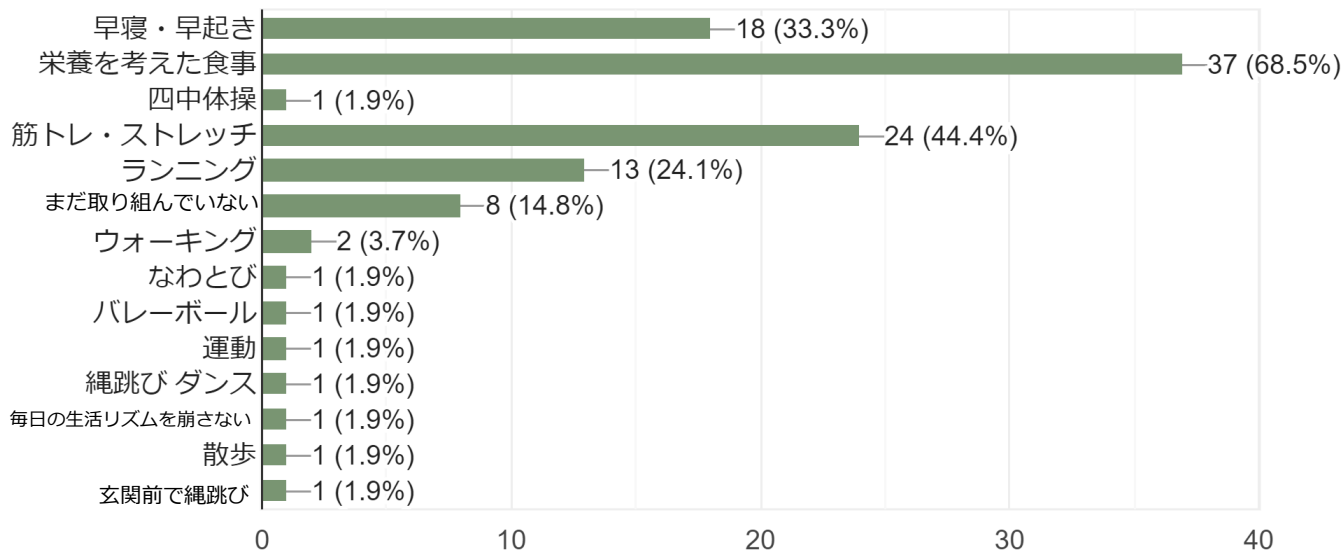
86件の回答

1 学年



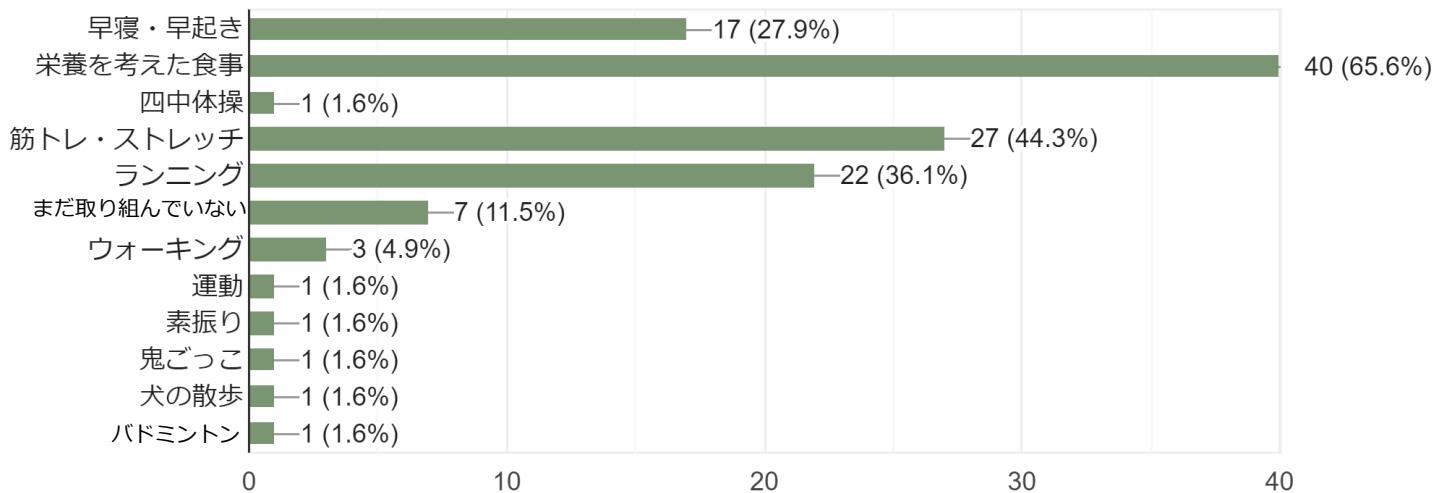
54件の回答

2 学年



61件の回答

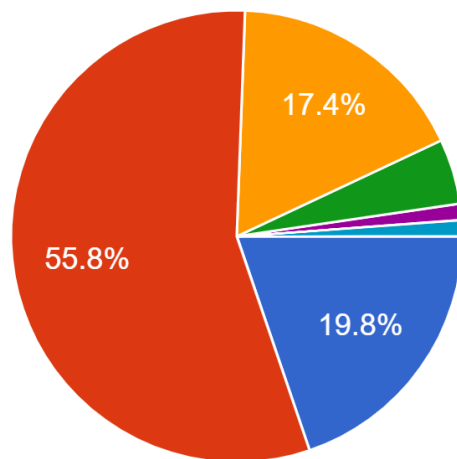
3 学年



およその起床時刻

86 件の回答

1 学年

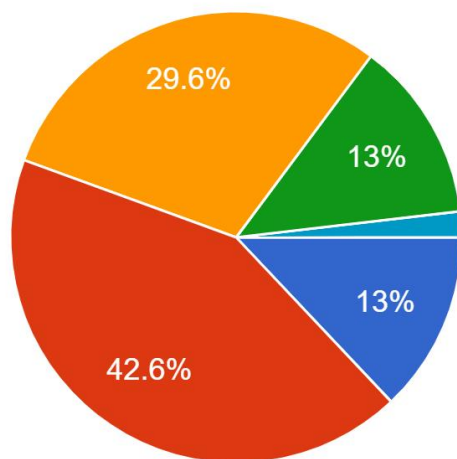


- 7時前
- 7～8時
- 8～9時
- 9～10時
- 11時以降

およその起床時刻

54 件の回答

2 学年

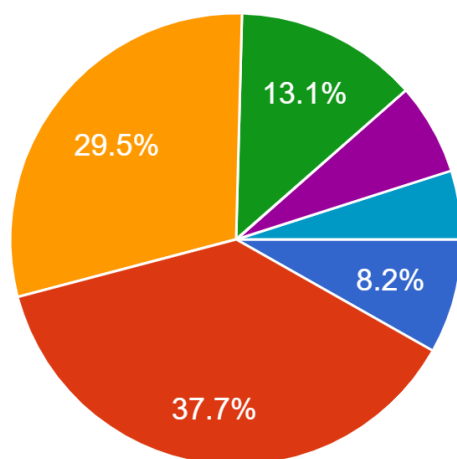


- 7時前
- 7～8時
- 8～9時
- 9～10時
- 11時以降

およその起床時刻

61 件の回答

3 学年

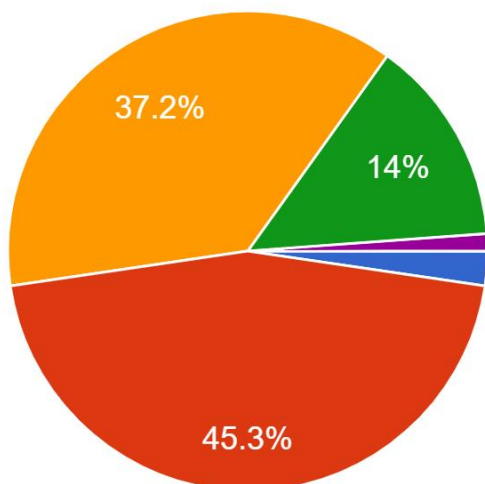


- 7時前
- 7～8時
- 8～9時
- 9～10時
- 11時以降

およその就寝時刻

86 件の回答

1 学年

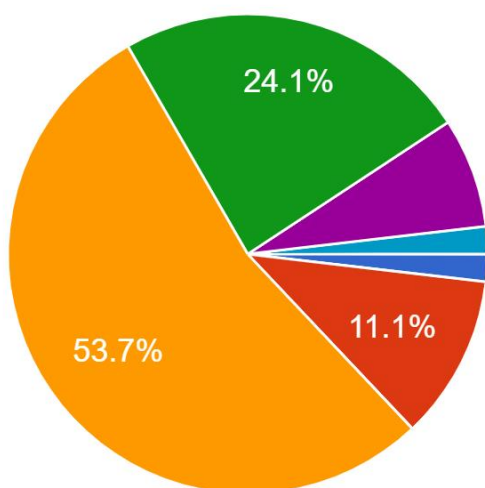


- 21時前
- 21～22時
- 22～23時
- 23～24時
- 0～深夜1時
- 深夜1時以降

およその就寝時刻

54 件の回答

2 学年

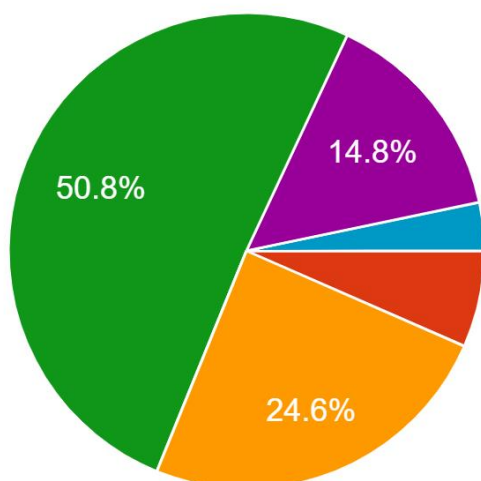


- 21時前
- 21～22時
- 22～23時
- 23～24時
- 0～深夜1時
- 深夜1時以降

およその就寝時刻

61 件の回答

3 学年

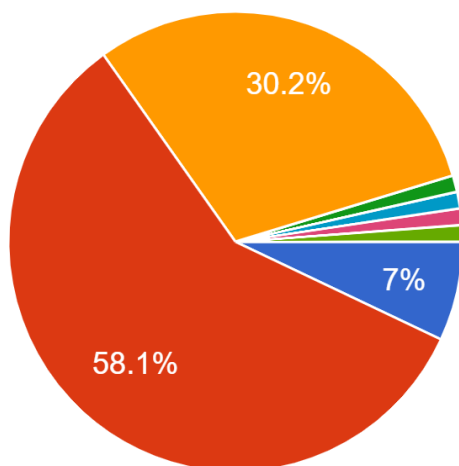


- 21時前
- 21～22時
- 22～23時
- 23～24時
- 0～深夜1時
- 深夜1時以降

1日の平均学習時間

86件の回答

1学年

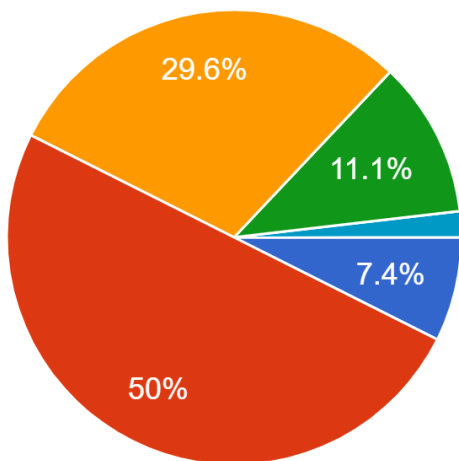


- 1時間以下
- 1～2時間程度
- 3～4時間程度
- 5～6時間程度
- 6時間以上
- ほとんど学習していない

1日の平均学習時間

54件の回答

2学年

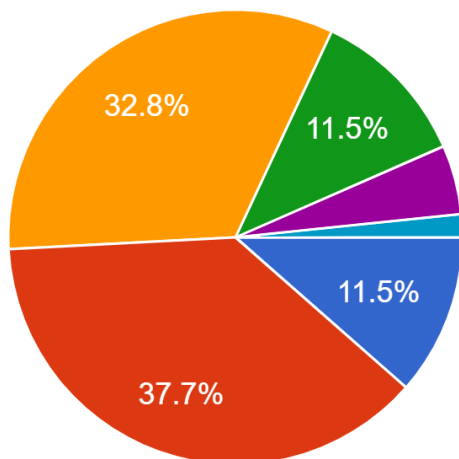


- 1時間以下
- 1～2時間程度
- 3～4時間程度
- 5～6時間程度
- 6時間以上
- ほとんど学習していない

1日の平均学習時間

61件の回答

3学年



- 1時間以下
- 1～2時間程度
- 3～4時間程度
- 5～6時間程度
- 6時間以上
- ほとんど学習していない